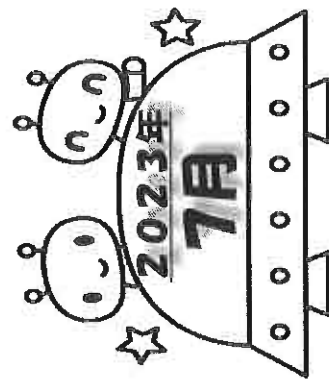




まゆっしよくだより



ジメジメとした梅雨が続き、日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが元気いっぱい遊んでいます。

今からの時期は、高温多湿を好む夏風邪の原因となるウィルスが活性化します。早寝早起きの生活リズム、バランスの良い食生活を心がけ、体調管理に注意してください。

ちゃんと食べよう！朝ごはん

早寝・早起・朝ごはん、今日も1日パワーアップ！

●朝、おなかがすいて目覚めますか？

前日の夕食は何時に食べましたか？寝る前にお菓子を食べませんでしたか？

子どもの発育、発達にかかわる成長ホルモンは、夜のレム睡眠時に多く分泌され、朝に活性化します。そのために、消耗したブドウ糖を朝食で補給しなければ、脳が円滑に働きません。

●朝食30分前には起床していますか？

起き抜けは、胃腸の働きも不発発です。朝食の1時間くらい前には起床して、散歩や体操をしましょう。実行できないときは、せめて30分前には起床しましょう！

■朝ごはんパワーチェックリスト(チェックしてみよう！)

- ☐ 朝、おなかがすいて目が覚めましたか？
- ☐ 朝起きたら、食事のにおいがしましたか？
- ☐ 朝ごはんの前に散歩や体操をしましたか？
- ☐ 朝、家族と会話をしながら食べましたか？
- ☐ 朝ごはんを、よく噛み、味わって食べましたか？

食中毒を防ぐ！

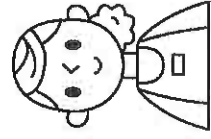
近年では、一年を通して食中毒が発生していますが、気温が高く、食中毒菌が発生しやすいこの時期は、特に発生件数が多くなっています。「食」は楽しく行うことがとても大切ですが、食中毒が発生してしまうと、楽しいはずの食事が台無しになってしまいます。今回のまゆっしよくだよりは食中毒防止についてお話します。



給食レシピの紹介

今回のメニュー

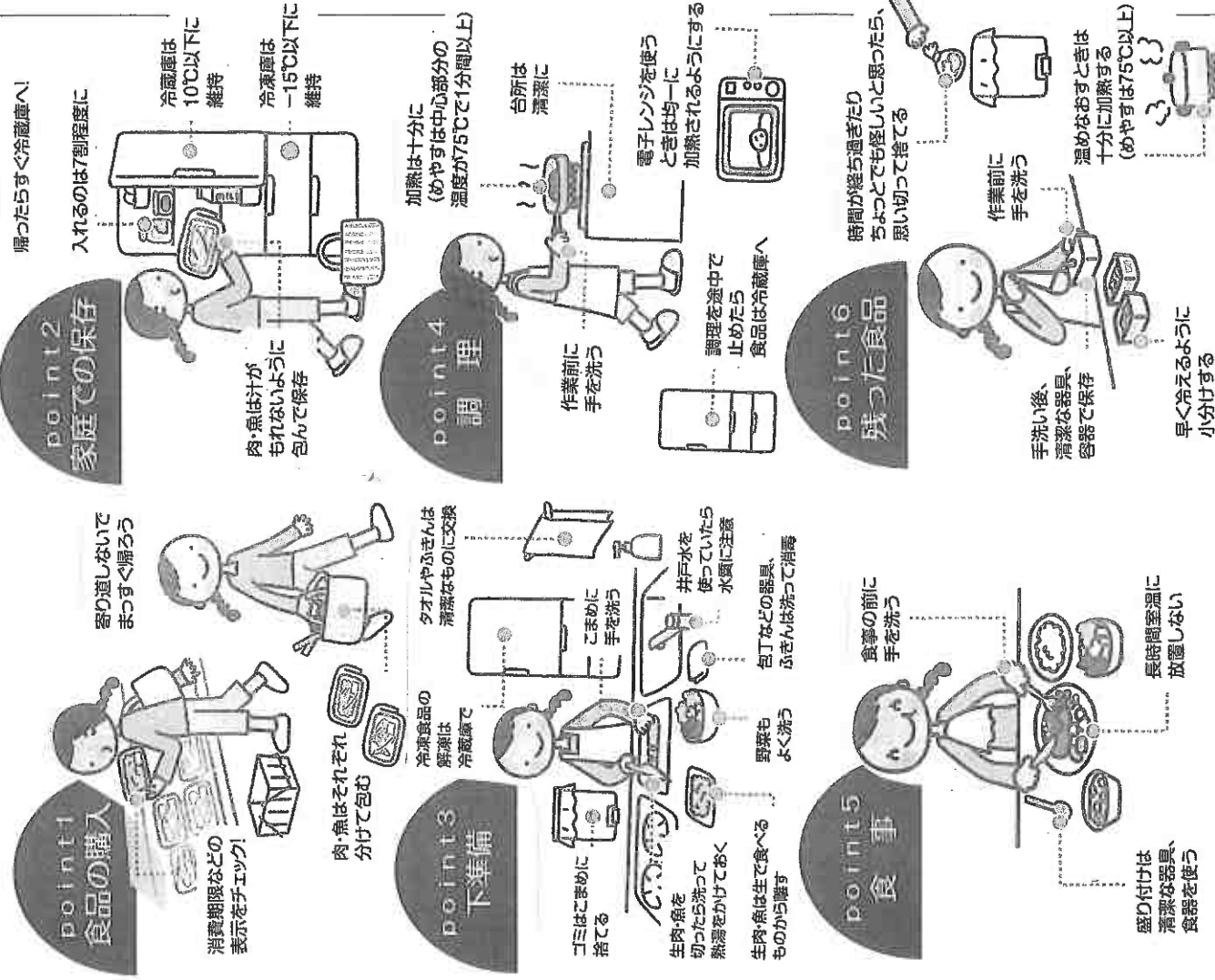
海そうサラダ



家庭でできる

食中毒予防の6つのポイント

佐賀女子短期大学付属 ひしのみこども園



食中毒菌を

食中毒の3原則

「付けない、増やさない、やっつける」

材料

・きゅうり	1本
・人参	1/3本
・ちやし	1袋 (200g)
・レタス	4枚
・乾燥わかめ	10g
・砂糖	20g
・濃いくちしょうゆ	30g
・酢	15g
・ごま油	10g

作り方

- ①きゅうりは薄くスライスして軽く塩をふり、しんなりしたら、塩気を洗い流して水気を絞る。
- ②人参は千切りにして茹で、水気を絞る。
- ③ちやしは茹でて、水気を絞る。
- ④レタスは小さくちぎり、水気を絞る。
- ⑤乾燥わかめは、水戻しし、水気を絞る。
- ⑥調味料を合わせ、砂糖をよく溶かす。
- ⑦材料の野菜と調味液をよく混ぜ合わせる。